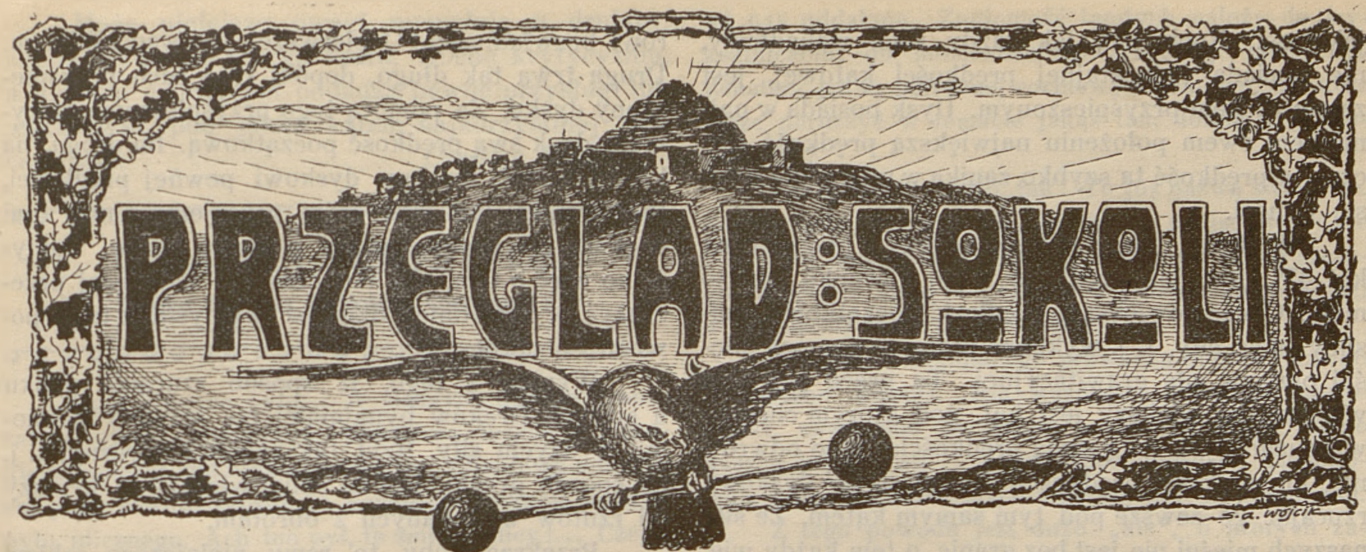
Nr. 12. Kraków 16. czerwca 1909.



ORGAN OKRĘGU I (KRAKOWSKIEGO) POL. TOW. GIMNAST. SOKOLICH
Wychodzi dwa razy w miesiącu około 1-go i 16-go.

Prenumerata roczna 3 kor. Numer pojedynczy 25 hal. — Ogłoszenia: jednoszpaltowy wiersz petitem 20 hal.
Redakcya i Administracya: Kraków, ul. Wolska l. 27 (Gmach Sokoła).

POD JAKIM KĄTEM RZUCAĆ DYSKIEM?

Piękny artykuł druha Szczęsnego Połomskiego o rzucie dyskiem powoduje mnie do skreślenia też kilku uwag. Mógłby on bowiem wprowadzić w błędne mniemanie, iż chcąc wyzyskać najdalszy rzut, istotnie rzucać trzeba pod kątem 45^0.

Liczba ta ma jedynie teoretyczną wartość, i to jeszcze bardzo względną. Teorya powiada, że przy rzucie dyskiem, z tą samą prędkością, osiągam najdalszy rzut, jeżeli wyrzucam go pod kątem 45^0, i to w próżni, t. j. przestrzeni, w której dysk nie znajduje oporu powietrza.

Założenie to niema nigdy w praktyce zastosowania, ani w pierwszym ani w drugim przypadku.

Znanym jest ogólnie faktem, że powietrze stawia każdemu ruchowi pewien opór. Wzoru ścisłego, wszechstronnie zadowalającego, na zjawisko to dotąd nie znaleziono. Hipotetyczne założenia wykazują w liczeniu jako najkorzystniejszy kąt *ca* 41^0. W praktyce okazuje się, że i ten kąt jest zbyt duży, bo doświadczenia n. p. pruskiej infanteryi uczą, że kula karabinowa pewnego kalibru, wystrzelona z szybkością 620 m. na 1 sek., pod kątem 45^0. powinnaby osiągnąć 41 km., tymczasem maksymalna dal tejże kuli wynosi 4 km., i to wtedy, jeżeli ją się wystrzeli pod kątem 31^0.

Prawda, że opór powietrza rośnie z szybkością, a więc dysk z powodu znacznie mniejszej szybkości swego ruchu nie doznaje tak silnego oporu jak n. p. kula karabinowa; na odwrót jednak trzeba zważyć, że stosunek powierzchni dysku do jego masy jest bardzo niekorzystny, i że dla tego opór powietrza tutaj bardzo się uwydatnia. Można się o tem przekonać, rzucając raz z wiatrem, raz przeciwko wiatrowi.

Zaznaczyć trzeba również to, że opór powietrza jest tem większy, im wyższy łuk dysk zakreśla. Dobrze rzucony dysk wiruje w płaszczyźnie, w której leży styczna do jego pierwotnego ruchu (t. j. w chwili, kiedy wymyka się z ręki). Wobec prawa, że ciała, wirujące w koło swej osi, nie zmieniają płaszczyzny wirowania, powinienby dysk, padając na ziemię, wirować w płaszczyźnie równoległej do płaszczyzny swej pierwotnej; a więc, jeżeli wyrzucimy dysk pod kątem 45^0,. przez cały ciąg swego lotu wirować w płaszczyźnie, która tworzy z płaszczyzną poziomą kąt 45^0. Tymczasem zauważyć można, że dysk, o ile wyrzucony był zgrabnie, opada na ziemię płasko. Zmianę położenia płaszczyzny spowodował opór powietrza, i to na niekorzyść dalekości rzutu. Im wyższy jest rzut, tem większa jest jego projekcya w kierunku poziomym, powodująca tem większy opór.

Inny bardzo ważny powód, dlaczego nie powinniśmy dysku wyrzucać pod kątem 45^0, jest następujący:

Znaną jest rzeczą, że dalekość rzutu nie tylko zależna jest od kąta wyrzucenia, lecz również od impulsu, jaki ciało odnośne otrzymało, t. j. od prędkości, z jaką je wyrzucono.

Owej prędkości początkowej nadajemy dyskowi przez ruch wahadłowy naszej ręki około barku,

jako osi. Ruch ten, jak każdy ruch wahadłowy, nie posiada jednostajnej prędkości kątowej, jest zatem ruchem przyśpieszonym. Dysk posiada w najniższem swem położeniu największą prędkość styczną, a prędkość ta szybko zanika w miarę, jak dysk się wznosi.

W chwili, kiedy styczna tworzy z płaszczyzną kąt 45°, jest już prędkość w jej kierunku bardzo małą. Chcąc powiększyć prędkość początkową, musimy użyć siły, t. j. wykonać pracę za pomocą mięśni przeciw sile grawitacyjnej. Ta praca jest tem większą, im większy jest kąt, pod którym chcemy wyrzucać dysk z tą samą prędkością, albo odwrotnie, im większej prędkości chcemy nadać dyskowi, rzucając go zawsze pod tym samym kątem. Że siła naszych mięśni nie jest bez granic, o tem każdy wie. Znaczy to, że nie może człowiek sobie powiedzieć: będę dysk wyrzucał, choćby dla próby, pod różnymi kątami zawsze z tą samą prędkością początkową. Łatwo się o prawdzie tego twierdzenia przekonać. Bo mechanika uczy, że ciało wyrzucone z tą samą prędkością pierwotną pod n. p. kątami 30° a 60°, pada, nie uwzględniając oporu powietrza, w równej odległości. Tymczasem najprostsze próby rzutu dyskiem pouczą, że dalekość rzutu, wykonanego pod kątem 30° będzie jeszcze raz przeszło tak duża, jak pod kątem 60°. Przyczyną tego faktu nie jest w pierwszej linii opór powietrza, lecz bardzo różna prędkość pierwotna, z jaką dysk pod różnymi kątami wyrzucamy.

Nadmienić należy jeszcze to: przy wszelkich ruchach dysku musimy pokonać dwie różne prace. Jedną w kierunku pionowym przeciwko ciężkości dysku, drugą w kierunku poziomym przeciwko oporowi bezwładności. O pierwszej już wspomniałem. Druga trwa tak długo, dopóki trwa ruch przyśpieszony dysku. Za pomocą tego przyśpieszenia otrzymuje dysk swą prędkość początkową. Im droga, na której nadać musimy dyskowi pewnej prędkości, jest krótsza, tem siła, którą pracujemy, musi być większą, — według prawa o ilości ruchu. Pomyślano więc o tem, aby ten czas jak najwięcej przedłużyć, a zawodnicy dzisiejsi wymyślili z tego powodu — obrót.

Wynika z tego, iż sposób rzucania dysku u starych Greków bynajmniej nie stanowi ekonomii w użyciu siły. Rzut tak zwany klasyczny, t. j. na sposób grecki, jest tu mniej więcej 5 m. krótszy od rzutów wykonanych z obrotem.

Przekraczałoby to ramy niniejszego szkicu, wchodzić w ocenę wartości ruchów greckich przy rzucie dyskiem, z punktu widzenia fizyologicznej mechaniki. Powiedzieć jednak można, że według uczonych badań nie są one tak korzystne, jak je sobie wyobrażali starzy Grecy. Rzut ten używany jest dziś tylko jeszcze dla wysoce wartościowych pierwiastków estetycznych i z pietyzmu dla owego narodu „siły i piękna“.

Ostatecznie dzieląc się doświadczeniem, jakie sam zrobiłem i do jakiego doszli międzynarodowi wielcy dyskarze, powiedzieć mogę, że maksymalną odległość osiąga dysk wyrzucony pod kątem pomiędzy 30° a 40°. Błędne mniemanie, jakoby ciało trzeba wyrzucać pod kątem 45°, dla uzyskania największej odległości, powtarzane jest ogólnie i ma źródło swe w szkołach średnich, gdzie się wiele rzeczy mówi tylko dlatego, aby coś powiedzieć.

POGADANKA.

Dotychczasowe przygotowania do Zlotu związkowego w r. 1910. w Krakowie obracają się jeszcze w kole obmyślań, rozważań, wypracowywania różnych referatów, zasięgania rad i pomocy u czynników, które mają ze Sokolstwem współdziałać.

Z fazy tej pierwszej trzeba będzie jednak niebawem przejść już do roboty szczegółowej i jasno określonej, bo czas już duży, bo rozpoczynają się ferye letnie, i oto będziemy mieli już wrzesień — październik przed sobą.

Za pracę taką uważam z jednej strony: rozbudzenie ruchu zlotowego w pojedynczych Towarzystwach, przez podanie im odnośnych ćwiczeń i przeprowadzenie lustracyi; a to tem wcześniej, ile że ćwiczenia te odznaczają się nie samą nowością obrazów i ruchów, ale zawierają w sobie niemal zasadniczą odmianę zarówno ćwiczeń wspólnych jak i zawodów, a więc wymagających jeżeli nie nowej „szkoły“ to przynajmniej jakiej takiej zaprawy i próby.

Z drugiej zaś strony: podział Komitetu zlotowego na komisye, i zajęcie się przez te ostatnie poruczoną każdej z nich akcyą — już na seryo, bez wyczekiwania i wahania.

Sądzę, że do należytego zorganizowania tych komisyi i rozpoczęcia ich czynności nie ma dziś już nawet przeszkód ani powodu odwlekania, gdyż główną platformę Zlotu opracowały już upoważnione do tego przez Wydział Związku, Komisya-Matka Sokoła krakowskiego i Grono naucz. związkowe.

Mówię tu o programie zarówno ogólnym jak i technicznym, który podano w „Przeglądzie Sokolim“ Nr 9 i 10.

Są to naturalnie dopiero projekta; lecz jako ułożone przez kompetentne i powołane do tego organy, dają już dziś podstawę do omawiania ich.

Zachęca do tego i „Przegląd Sokoli“ w tymże Nr 10, wychodząc niewątpliwie z założenia, że w sprawie występu ogółu Sokolstwa taka krytyczna ocena i uwagi są potrzebne i wskazane właśnie teraz, zanim program cały zostanie przez Wydział Związku zatwierdzony lub zmieniony.

Parę takich uwag — pozwolę sobie uczynić.

Przedewszystkiem program Zlotu obejmuje 5 dni t. j. od 2. do włącznie 6. lipca, nie biorąc już w rachubę planowanych później od 7. lipca wycieczek, z których będą korzystały tylko osoby, dysponujące wolnym czasem. Wprawdzie referent programu już i dzień 6. lipca zalicza do „dni pozlotowych“ lecz

Może niniejsze uwagi wywołają u druhów, zajmujących się teoryą rzutu, trochę krytycyzmu, a druhom ćwiczącym oddadzą pewne przysługi lub wskazówki, pod jakim kątem najkorzystniej rzucać dysk. *Czesław Kłoś.*

O NASZEJ TURYSTYCE.

(Kilka rad dla Sokołów Okręgu I).

Upał i morze pyłu... W ciasnych ulicach temperatura pieca chlebowego, powietrze duszne o wysokiem napięciu, dla braku przewiewu. Chwilowo wdziera się prąd równie zepsutego powietrza i wznosi tumany pyłu ulicznego. Ach ten pył, te śmieci ulicy!... Czego tam niema?

Wstrętny sam przez się, szkodliwy dla oczu i płuc.

Okien otworzyć nie można, aby utrzymać piwniczną lecz chłodniejszą temperaturę pokoju.

W domu trudno oddychać — na ulicy niemożliwe.

Skutkiem tych warunków więdnie ciało, rozprężają się nerwy, rośnie upadek ducha, drażliwość, przeczulenie.

Każdy marzy o wyjeździe — a gdy stosunki lub środki nie wystarczają, czuje się opuszczonym, traci energię do bytu. Nagle powstaje nostalgia za przyrodą.

Gdyby jeszcze każdy uświadamiał sobie dokładnie, jakie powaby przyroda roztacza tuż o parę stajań od bram jego kaźni — wprost nie wytrzymałby na swej uwięzi.

Może to dla ulgi, dla uśpienia się — tak mało znamy najbliższe okolice. Więcej zapewne znamy Włochy, Niemcy, Szwajcaryę, niż okolicę o pięć mil od nas oddaloną. Znajomość tamtych należy do wykształcenia, do możliwości towarzyskiej, może być tematem jakiej półsennej rozmowy salonowej, ale któż może poruszyć w temacie jakąś tam dolinę n. p. Koszarawy?

Zakopane?! — No, tak! To już nazwa światowa. Nie wypada się przyznać, że się tej miejscowości nie zna z jej szczegółami. Osobnik znający o jeden szczegół więcej — staje tem samem o jeden stopień wyżej w hierarchii towarzyskich rang.

Ale też do Zakopanego prowadzą dobrze i dawno wydeptane ścieżki. Dla każdego, lubiącego utarte szlaki, uświęcone zwyczaje, — nie nużącego siebie własną inicyatywą — jedyna sposobność do zaspokojenia potrzeb zdrowotnych z potrzebami etykietalnemi.

Z tego powodu jest dużo „ale“, o których zaspokojenie winny pokusić się Sokole kółka turystyczne.

Mają wdzięczne zadanie, wielkie pole działania, możliwość wykonania i zrobienia przysługi uwięzionym ludziom miasta.

Te „ale“ do usunięcia są: danie możności odświeżenia się ludziom, których nie stać na dalekie i drogie podróże, na wyszukiwanie nowych a odpowiednich szlaków, przez wycieczki, jedno — dwu — i trzydniowe, przez wycieczki bliższe i dalsze, łatwiejsze i trudniejsze, przez zaznajomienie ze skarbem czystej natury, rozciągającej się tuż prawie u progów naszego miasta.

Gdy znajdziesz się otoczony zboczami wysokich gór, gdy owionie cię przecudna woń iglastych drzew, gdy płuca twe znajdą się wprost w fabryce ozonu a oczy mogą patrzeć bez obawy w przeczystem powietrzu; gdy zobaczysz perły piany rączej wody i usłyszysz muzykę kaskad naturalnych — ukoją się

---

mnie ten porządek nie trafia do przekonania i to z dwojakiego względu: Raz, że młodzież zamiejscowa, na której przyjazd z różnych stron kraju liczymy, będzie zainteresowana samym Zlotem i Obchodem dnia 4. i 5. lipca — czyli że przybywa już 3-go — a przeto trudno przeciągać taką wycieczkę i pobyt uczniów, z kosztami i trudami do 4-go dnia. Wszak popis ten można śmiało urządzić dnia 4-go — od rana do południa, w takim razie Sokoli (nie ćwiczący) mogą być również widzami, a nadto zajmie się publiczność i tym sposobem równoczesna próba ćwiczeń sokolich będzie mogła odbywać się w spokoju.

Drugi zaś wzgląd: Popierano myśl urządzenia Zlotu w Krakowie dla uczczenia 25-letniej rocznicy jego istnienia — a teraz tę chwilę miałoby się odsuwać na dzień „pozlotowy“, gdy mało już kto ze Sokolstwa zostanie? Możeby obrać za ten moment n. p. wieczór dnia 5-go; i tę myśl tem bardziej zalecałbym, iż w całym programie nie widzę a n i j e d n e g o z e b r a n i a t o w a r z y s k i e g o s o k o l e g o, (prócz powitania dnia 3-go — które będzie więcej etykietalne) tylko w dniu 6 — (a więc gdy Sokołów już prawie nie będzie) — znajduję w punkcie 3. rzucone mimochodem „pożegnanie gości, wieczornica... A przecież Sokoli — wśród kilku dni trudów i publicznych występów, zdaje mi się, bardzo pragnęliby takiej chwili zebrania ściśle sokolego.

Sokoli nasi, a zapewne i inni mogą rozporządzać w najlepszym razie czasem trzydniowym; jest to fakt znany u nas, gdzie szeregi nasze składają się przeważnie z ludzi, zajętych w różnych służbach. Podróż do Krakowa musi się odbywać dniem t. j. 3. lipca tak, aby być przed wieczorem na miejscu. Już powrót odbywa się 3. dnia nocą. Mało będzie takich, którzy pozwolą sobie na 4-ty dzień, przeciwnie więcej tych, którzy już po 1-ym dniu zlotowym będą zmuszeni wracać do domów.

Z tem musi się liczyć program — i tak być ułożony, aby wszystkie jego punkty (główne) były przystępne wszystkim uczestnikom w ciągu jednego dnia przedzlotowego (t. j. wieczorem) i dwóch dni zlotowych.

Wyjątek muszą stanowić zawody. Po doświadczeniach z poprzednich Zlotów przyszło się do przekonania, że tak, ubocznie i „w wolnych chwilach“ nie mogą się one odbywać, że ważność ich i celowość wymaga i osobnego czasu na to i wypoczętych sił zawodników. Słuszna więc rzecz przeznaczyć do tego cały dzień 3-go lipca; zawodnicy będą musieli wyjeżdżać z domów już 2-go (a więc na 4 dni).

nerwy, poznasz życie z innej, słonecznej strony i inną miarę przyłożysz do wielkich zwad o małe przyczyny, do oceny siebie i otoczenia, wróci naruszony spokój i równowaga.

Droga prowadzi ciemnym i orzeźwiająco chłodnym borem, wstępuje niepostrzeżenie coraz wyżej. Tam w dali szumi tajemniczy górski potok, wśród ogólnej ciszy lub dyskretnego szmeru drzew poważnych. Otwiera się księga przyrody i zaczynasz w niej czytać. Uczysz się! Na pierwszych zaraz stronicach wypisana wartość życia, różnica między życiem sztucznem a prawdziwem, niefałszowanem ambicyą i zachceniami. Czytelnik zdrowy prędko się uczy; poznaje życie drzew, kwiatów, ptaków, nawet tych muszek drobnych, co się tam kręcą wśród falujących traw i kwiatów o barwach gorących.

Droga zmienia się za każdym krokiem. Każdy krok twój opłacony zostaje nowym widokiem, nową sensacyą.

Idziemy ścieśnioną doliną. Wąska droga trzyma się sąsiedztwa kryształowo czystej rzeczki, której bystre fale rozbijają swą pierś o ostre kamienie podłoża. Już, zda się, dochodzimy do kresu naszej wędrówki, gdyż jakaś zawadyacka góra stanęła nam w poprzek, lecz nie... tam jest tylko ukryty silny zakręt a za nim całkiem nowy krajobraz. Gdy popatrzymy wstecz, już nam góra zasłoniła miejsce, skąd przybyliśmy.

Nocą tylko gwiazdy błyszczą na niebie i są dla ciebie strasznie ruchliwe. Co chwila inna siada to na wierzchołku góry, to na jakimś grzbiecie, na czubku drzewa... Przysiądzie, popatrzy w oczy zalotnie, a gdy odważysz się zbliżyć o krok lub dwa, już odlatuje a jej miejsce zastępuje inna.

Drzewa, krzewy nabierają kształtów; ich szmer tajemniczej mowy — niczem skryta myśl...

Lecz wstrzymuję wspomnienia; chciałem niemi tylko pobudzić do czynu Kółko turystyczne Sokoła krakowskiego i takąż komisyę Okręgu I.

Czy mają program swej letniej kompanii, czy są obmyślane różne najkrótsze, najtańsze wycieczki, także świętalne jednorazowe, dłuższe dla mających więcej czasu i — wytrwałości.

I czy w tym programie wytyczono nowe szlaki, żeby dać możność poznania najszerszego szmatu tak przecudnego kąta krakowskiej ziemi i jej sąsiednich siostrzyc.

Organizacya sokoła może i powinna odrobić tu wiele, ba nawet, zmyć rumieniec wstydu z lic naszych, że na własnej ziemi daliśmy się uprzedzić obcym przybyszom.

W niedalekiej Górce Węgierskiej — n i e m i e c k i e tablice, n i e m i e c k i e znaki — prowadzą na matkę naszej Wisły, na „Górę Baranią". Takież znaki na Magórce Wiślnej. Tam przeczytasz jedynie „W e i c h s e l M a g ó r k a". Takie znaki na Skrzyczne. Tamna szczytach pod Białą — n i e m i e c k i e schroniska, niemieckie restauracye, tam cię po polsku zrozumieją, a l e n i e odpowiedzą.

Więc może taki turysta z Germanistami pisać w fejletonie impertynencko — „więc choć wśród ludu obcej gwary, lecz na w ł a s n e j z a s y p i a m z i e m i, bo schronisko niemiecki wzniósł grosz, a na schronisku niemiecki powiewa znak".

Sokół może odrobić złe.

Wśród przecudnej ziemi od Babiej po Baranią, liczne nasze placówki, nasze Gniazda.

Każde z nich niech zajmie się swoją okolicą i wytyczeniem dróg. Znaki będą polskie. Organizacya I. Okręgu da im jednolitość. Idącego wśród naszych gór poprowadzi polska bratnia ręka, nie obcy znak.

Gniazda postarają się o to, by druh sokoli, czy obcy turysta znalazł gospodę i pożywienie i objaśnienie wszelkie w ich okolicy. I czuć się będziemy bardziej zbliżeni i poznamy swoje ziemie i zrozumiemy wartość naszej solidarności.

Żywiec, Zakopane, Nowy Targ, Biała, Andrychów, Wadowice, Kalwarya i t. d. to stacye nasze. Tam się formujemy, stamtąd wychodzimy lub wracamy, tam odpoczywamy. One przygotowują nam drogę, ułatwiają pobyt, — przyjmują, dają wskazówki. — Program wycieczek jest zaś łatwy; wybór ogromny.

Rzucam tylko szkic, taki pobieżny.

I. Koleją przez Suchę do Węgierskiej Górki, stamtąd piechotą przez Glinne, Magórkę na Baranią. Zanocowanie w arcyksiążęcej leśniczówce, poczem drogą do Wisły i Skoczowa. Powrót koleją na Bielsko.

II. Do Węgierskiej Górki koleją, stąd na Romankę (1366 m.) Zanocowanie w leśniczówce pod szczytem; o świcie wyjście na jeden ze szczytów,

---

Dla kogoż zatem przeznaczony jest ten dzień 2-go lipca już w programie — też ze zawodami, względnie dlaczego je rozłożono na 2 dni? Gdyby się to nawet odnosiło do ochotników, wcześniej przybywających — to i tak odradzałbym takiego rozpraszania się, bo nie będzie ani efektu ani korzyści, dużo zaś trudu i zajęcia — a bodaj i zamięszania. Pozostawałaby tylko z owego zbytecznego dnia 2-go uroczystość Wianków. Lecz te możnaby dać w sobotę 4-go — gdyż przy zjeździe kilkunastu tysięcy ludzi (Sokolstwa i publiczności) ani wątpić, że i teatry będą pełne (jakie 1500 osób) i Wianki będą miały tysięczne rzesze. W ostatecznym zaś wypadku przełożyć je na dzień pozlotowy t. j. 6. lipca — przypuszczać bowiem należy w tym dniu liczniejszą publiczność przyjezdną, niżli na 2 dni przed Zlotem; a przecież bardzo zależy na tem, by właśnie zamiejscowi mieli sposobność widzenia tego pięknego obchodu. W dniu tym (6. lipca) mogą też mieć miejsce proponowane przez Komisyę gry i zawody młodzieży (przeważnie miejscowej) i powtórzenie Turnieju.

Tyle co do układu ogólnego programu.

Uwagi, jakie nastręcza zarys pochodu uroczystego i program techniczny (jakość i porządek ćwiczeń) dorzucę w następnej pogadance.

St. Sz.

powrót przez Juraszkową halę i Juszczynę do Żywca. Koleją do domu.

III. Koleją do Jeleśni — stąd furmankami do Sopotni, dalej już piechotą na Pilsko (1557 m.). Powrót do Jeleśni (odmienną drogą do Żywca) i koleją do Krakowa.

IV. Wyjazd koleją jak pod III, tylko z Pilska grzbietami przez Mądralową (1170 m.) na Babią Górę, skąd na Suchę do domu.

V. Odmienny szlak na Babią Górę. Koleją do Jeleśni. Skąd furmankami przez granicę węgierską do miejsca kąpielowego Polhory. Z Polhory piechotą na Babią Górę, powrót Zawoją i Suchą.

VI. Łatwa droga dla wytrwałych, a chcących zdrowej, ślicznej okolicy. Koleją na Suchą do Huciska, stąd doliną Koszarawy (prześliczną) aż do Żywca i powrót.

VII. Koleją do Węgierskiej Górki, stąd przez Magórkę Wiślną na Skrzyczne (1250 m.) i przez wspaniałą Adamkulę do Żywca, skąd powrót.

VIII. Krótszy sposób dostania się na Baranią Górę. Koleją do Milówki, a stąd piechotą przez Kamesznicę na Baranią, powrót na Magórkę i Glinne do Węgierskiej Górki (huty żelazne — elektrycznie pędzone) i koleją do Krakowa.

IX. Do Żywca koleją. Furmankami na Kocierz. Z Kocierzy piechotą do Andrychowa (zakłady sukiennicze), a koleją do domu.

Naturalnie każdą drogę da się odmienić, odwrócić i t. d. Nie wymieniłem też najbliższych i najwięcej znanych szlaków. Każda z dróg jest dobra tylko dla zdrowych moralnie, wytrwałych natur, które poza kuflem bawara i dymem ciasnego lokalu umieją patrzeć i widzieć. *Felicyan Prochaska.*

KRONIKA.

Ochotnicze oddziały strzeleckie. Celem wspierania i ułatwienia ćwiczeń w sztuce strzelania dla tych stowarzyszeń, szkół średnich i fachowych, które zamierzają uformować z młodzieży ochotnicze oddziały strzeleckie, ministerstwo obrony krajowej wydało rozporządzenie, na mocy którego korpusy te mogą odbywać ćwiczenia na strzelnicach wojskowych w niedziele i święta, tudzież w tych dniach tygodnia, w których strzelnice przez ćwiczenia wojskowe nie będą zajęte. Ponadto mogą ochotnicy otrzymać instruktorów wojskowych, wypożyczać wojskowe karabiny i rewolwery bezpłatnie a potrzebną amunicyę za opłatą. Do korpusów strzeleckich ochotniczych należeć mogą wszyscy z ukończonym 17-tym rokiem życia i nienaganną przeszłością.

Jak wiadomo, najbardziej popularne są ochotnicze korpusy strzeleckie w Tyrolu i stąd pochodzi, że Tyrolczycy uchodzą za najlepszych strzelców w Europie.

Powyższą wiadomość, jeżeli się w całej pełni sprawdzi, należy powitać jako fakt wielkiej także dla Sokolstwa wagi. Dział ćwiczeń strzeleckich był do niedawna tylko w kilkunastu Towarzystwach naszych uprawiany; dopiero pod wpływem zapowiedzianych ćwiczeń i zawodów strzeleckich na Zlot ogólny, zaczął się wzmagać i przybierać wyraźny kierunek.

Przez wypożyczenie broni i strzelnic wojskowych możemy ćwiczenia te rozpowszechnić i doskonalić.

Poza tą stroną — użyteczności z samych ćwiczeń — widzimy drugą doniosłość, a to w intencyi tworzenia oddziałów ochotniczych.

Ze stanowiska narodowego, i z naszych zadań sokolich — myśl tę należałoby zrozumieć i przyjąć, o ile naturalnie jakieś szczególne warunki nie stałyby temu na przeszkodzie.

Niewątpliwie Związek Sokoli zechce sprawą tą zająć się, niezwłocznie bliższych informacyi zasięgnie i wspomniane ułatwietnia uzyska, lub odpowiedzią dyrektywę do Towarzystw wyda. *St. Sz.*

Mianowanie członkiem honorowym. Jak się dowiadujemy z tygodnika „Zgoda“ z dnia 27. maja b. r. zamianował „Sokół Polski Nr. 37.“ w Chicago, druha Włodzimierza Świątkiewicza w Stanisławowie, zastępcę Naczelnika naszego Związku Sokolego i Naczelnika VII. Okręgu swoim członkiem honorowym i jako takiemu wysłał na jego ręce ozdobny dyplom.

Serdecznie radzi jesteśmy z tego zaszczytnego odznaczenia dzielnego Druha, który jak wiadomo — w zeszłym roku z ramienia Związku tutejszego był wysłany do Ameryki jako instruktor i kierownik kursu dla naczelników tamtejszych Gniazd sokolich, — a zarazem widzimy w tem nowy dowód łączności z naszymi Druhami za oceanem.

Sokół w Czerniowcach urządza w dniu 4. lipca b. r. uroczyste otwarcie boiska. Celem nadania ważności temu Gniazdu kresowemu urządza w dniu tym Okręg VII (Stanisławów) gremialną wycieczkę, a Wydział Związku zezwala wszystkim Towarzystwom wysłać delegacye. Z naszej strony zasyłamy serdeczne życzenia, aby tam na boisku Czerniowiec — wnet stanął i polski dom Sokoli!

Zawody Sokolstwa Czeskiego — odbędą się tego roku w Pradze w dniach od 27. do 29. czerwca b. r. włącznie. Z powodu tych zawodów odbędą się i występy publiczne na boisku powystawowem, które rozłożone zostały na cztery dni a mianowicie: W dniu 26. czerwca „Dzień młodzieży szkolnej“; — w dniu tym wypełnią cały program ćwiczeń — chłopcy i dziewczęta. W dniu 27. czerwca: od godz. 6—11 przedpołudniem zawody niższego i wyższego stopnia; popołudniu publiczne ćwiczenia młodzieży rękodzielniczej. W dniu 28. czerwca: przedpołudniem zawody o pierwszeństwo (přebor), popołudniu znów ćwiczenia publiczne młodzieży szkolnej, tak chłopców jak i dziewcząt, i zastępów Sokolstwa z poszczególnych Gniazd. W dniu 29. czerwca:

przedpołudniem zawody ludowe i odrębne, popołudniu uroczysty pochód przez miasto na boisko, poczem publiczne ćwiczenia wszystkich zawodników i rozdanie nagród zwycięzcom z odbytych zawodów.

Do zawodów niższego stopnia zgłosiło się 110 zastępów, zaś do zawodów wyższego stopnia 10 zastępów; prócz tego 24 jednostek do zawodów o pierwszeństwo. Licząc zatem zastęp po 6 ćwiczących*) i dodając do tej liczby 24 stających jednostek, otrzymamy 744 zawodników. Życzymy jak najlepszych wyników. *Hbk.*

Prawidła zdrowotne Tołstoja. Lew Tołstoj, który dożył późnego wieku w pełni sił żywotnych, podaje w formie 10. przykazań, w jaki sposób można w długie lata zachować czerstwość cielesną i duchową: 1. We dnie i w nocy przebywać na świeżem powietrzu. 2. Codziennie odbywać na świeżem powietrzu cielesne ćwiczenia, prace, przechadzki. 3. Jeść i pić proste potrawy i napoje, a w miarę. Pić mleko zamiast alkoholu. 4. Hartować się na zimno przez mycie się w zimnej wodzie. W poniedziałek używać ciepłej kąpieli. 5. Nosić odzież lekką i wygodną. 6. Zamieszkiwać dom suchy, przestronny i świetlny. 7. Ścisła czystość — także i w obyczajach — jest najlepszym środkiem przeciw zakaźnym chorobom. 8. Prawidłowa a usilna praca jest pociechą w nieszczęściu, promieniem radości i ochroną przeciw chorobom ciała i duszy. 9. Po pracy wystrzegać się gwałtownego podniecenia, wolny czas przepędzać w rodzinie, w nocy spać. 10. Aby się wam dobrze działo na ziemi, pracujcie i spełniajcie dobre uczynki. W końcu Tołstoj dodaje: Zależy tylko od ludzi, aby znaleźli szczęście na świecie.

SPRAWY OKRĘGU I.

Kurs okręgowy. Wydział I. Okręgu ogłasza dwutygodniowy kurs nauczycielski sokoli, na podstawie uchwały z dnia 16. maja 1909 r. zatwierdzonej przez Wydział Związku (który podobne kursa polecił też do przeprowadzenia i we wszystkich innych Okręgach).

Kurs odbędzie się w Krakowie w czasie od 12. do 24. lipca r. 1909 włącznie.

Zgłoszenia na kurs należy nadesłać do 7 lipca.

Przyjazd uczestników, zaopatrzonych w pisemne umocowania Wydziałów swoich Gniazd, w dniu 11. lipca; kwatery w gmachu „Sokoła“.

Strój ćwiczebny przepisowy oraz spodeńki pływackie winni uczestnicy przywieźć ze sobą.

Normalny program kursów okręgowych zostanie rozszerzony przez dalsze rozwinięcie nowego toku lekcyjnego, oraz dodanie wykładów z hygieny i pomocy w nagłych wypadkach i o zasadach organizacyi sokolej.

*) Regulamin tak opiewa, że zastęp musi mieć co najmniej 6-ciu ćwiczących.

Szczególniej uwzględnione będą ćwiczenia zlotowe na rok 1910, mianowicie:

a) ćwiczenia wolne, maczugami, lancą, karabinem.

b) musztra według nowego regulaminu.

c) ćwiczenia zawodnicze, jako to: biegi, skoki, rzuty, strzelanie, pływanie.

d) sposób podziału wymienionych ćwiczeń na grupy i wcielenie ich w tok zwyczajnych godzin ćwiczebnych w okresie letnim i zimowym.

Ćwiczenia oraz wykłady odbywać się będą w 6-ciu godzinach dziennie.

Ponieważ dla prawidłowego wprowadzenia wymienionych powyżej ćwiczeń, dotychczas na kursach w znacznej części nie przerabianych, potrzeba przedewszystkiem wyszkolonych sił nauczycielskich, powinny Gniazda mieć sobie za obowiązek jak najliczniej obesłać kurs, a więc wysłać swego naczelnika i jego zastępcę a w razie przeszkody dwóch lub co najmniej jednego z lepiej ćwiczących; kurs ten bowiem przyczyni się niezawodnie do rozwoju i postępu w naszych ćwiczeniach, a tem samem do powodzenia przyszłorocznego Zlotu Grunwaldzkiego. Z tego też względu wzywa się Wydziały, aby kandydatów nie tylko zachęciły — ale wprost ich wyznaczyły, a zarazem ułatwiły to zadanie przez odpowiednią subwencyę lub zwrot kosztów.

Z wydziału Okręgu I.

Protokół z I-go zwyczajnego posiedzenia Wydziału w dniu 16. maja 1909. Obecni: Prezes Turski, członkowie dd. Dębicki, Galicz, Malec, Niemczynowski, Ruciński, Świderski, Szaynowski, Usiekniewicz, Christ. Nadto przybył d. Biega, sekretarz Wydziału Związku oraz zaproszony d. Ebert, naczelnik Oddziału kolarskiego Sokoła krakowskiego. — Nieobecność usprawiedliwili dd. Dr Rowiński i Zwoliński.

I. Protokół z ostatniego posiedzenia Wydziału (drukowany w „Przeglądzie Sokolim“ z 1. stycznia b. r. Nr 1) przyjęto do wiadomości.

II. Sekretarz zdaje sprawę z załatwienia ważniejszych czynności i nadeszłych pism.

a) Przeprowadzono lustracyę administr. w Suchej dnia 15. listopada 1908 (przez d. Szaynowskiego) i w Mogile dnia 24. kwietnia 1909 (przez d. Christa).

b) Zaopiniowano przychylnie Maków — celem udzielenia ze Związku przyrządów na ratalne spłaty.

c) Gniazdu w Andrychowie udzielono wskazówek co do budowy sokolni, zaś w Suchej co do wyboru placu pod budowę (przez osobistą lustracyę d. prezesa Turskiego).

d) Zachęcono Gniazda do urządzania wieczorków gimnastycznych na cześć ś. p. Antoniego Durskiego i celem pomnożenia funduszu na pomnik tegoż (za przykładem Okręgu V.).

e) Na polecenie Wydziału Związku wzywano kilkakrotnie Towarzystwa do wyrównania zaległych wkładek.

f) Wezwano kandydatów do egzeminów gimnastyczno-sokolich celem zgłaszania się przed osobną komisyę w Krakowie (dotychczas wpłynęło jedno zgłoszenie).

g) Przesłano gwóźdź do sztandaru Sokoła w Ubnowie — na ręce Prezesa Okręgu V.

h) Udzielono Okręgowi VI. opinii w sprawie zakładania Sokołów włościańskich.

i) Na zlecenie Wydziału Związku udzielono innym Okręgom wzoru instrukcyi dzielnicowej, które to Okręgi zaprowadziły już u siebie podobny podział na techniczne dzielnice, jak w Okręgu I.

j) Wydział Związku wyraził na posiedzeniu swem dnia 5. grudnia 1908 Okręgowi I. uznanie za jego czynności i osiągnięte wyniki, dobre pod każdym względem.

k) Prezes Związku przeprowadził w dniu 23. stycznia 1909 lustracyę Wydziału Okręgu I-go, a sprawdziwszy jego działalność i kierunek wyraził swoje uznanie.

Powyższe sprawy aprobowano i przyjęto do wiadomości — a zarazem uchwalono:
ad *a)*: Gniazdu w Suchej zalecić, aby urządzane przedstawienia, wieczorki i zabawy nie tamowały właściwych zadań Sokoła — t. j. regularnego uprawiania ćwiczeń; sprawę pobudzenia Gniazda w Mogile, ewentualnie wysłania tam ponownie lustratora, przekazuje się Prezydyum Okręgu. Wreszcie

l) zwrócić uwagę Wydziału Sokoła w Kalwaryi, że nie stosował się w roku ubiegłym w sprawie występów sokolich — do wydanych przez Okręg zaleceń.

III. Skarbnik przedstawia sprawozdanie kasowe: Dochody za czas od 1. stycznia do 16. maja 652 K. 45 h., rozchody 55 K. 13 h. Stan kasy 597 K. 32 h. Stan zaległych wkładek po koniec roku 1908. 262 K. 60 h. u 9-ciu Gniazd.
Z powodu znacznego zalegania z wkładkami tak do Okręgu jak i Związku uchwala Wydział zarządzić ścisłą lustracyę w Dobczycach i Żywcu (po raz drugi).

IV. Naczelnik zdaje sprawę z czynności Grona nauczycielskiego.

a) Kurs okręg. odbył się w Krakowie w dniu 28.—31. grudnia 1908 przy udziale 22 druhów z 16 Gniazd.

b) Zjazd naczelników dzielnicy Nowotarskiej odbył się w dniu 3. stycznia 1909 w Makowie z udziałem 9 druhów z 3 Gniazd. Naczelnikiem dzielnicy Cieszyńskiej — w miejsce d. Kübla — mianuje Wydział, na propozycyę Naczelnika Okręgu — d. Eckerta, kierującego nauczyciela w Cieszynie — polecając mu rychłe zwołanie Zjazdu. Tem samem załatwiono wniesione w tej sprawie pismo Sokoła w Michałkowicach.

c) Posiedzenie Grona naucz. okręg. nie było zwoływane w tym roku, a pomniejsze sprawy załatwiało Naczelnictwo; powodem zwłoki jest też to, iż zachodzi potzeba przedstawienia na Gronie głównie spraw, dotyczących Zlotu ogólnego w r. 1910, który to materyał będzie przygotowany w przyszłym miesiącu. Przyjęto do wiadomości. — Nadto d. Naczelnik wnosi:

d) Z powodu zamierzonych na Zlot ogólny w roku 1910 nowych ćwiczeń i zawodów, zachodzi potrzeba udzielenia Gniazdom wskazówek i pouczeń co do pewnej odmiany w metodzie i układzie godzin ćwiczeń członków; należy więc o tem naczelników i gron naucz. Towarzystw powiadomić, a prócz tego urządzić z początkiem lipca 2-tyg. kurs naucz. okręgowy, z programem zastosowanym do powyższych wymogów. — Uchwalono — z zastrzeżeniem aprobaty Związku.

V. Referent d. Galicz przedstawia warunki i rozwój Gniazd śląskich, oraz doświadczenie z przedsiębranych w r. ub. wspólnych występów, proponując pewne zmiany co do tych ostatnich. Uchwalono zwołać konferencyę prezesów Gniazd śląskich do Cieszyna (ma zająć się tem d. Galicz), w której weźmie też udział d. sekretarz Okręgu.
D. Biega podnosi wysłanie na Śląsk instruktora wędrownego dla kształcenia tamtejszych naczelników; wniosek ten Wydział przyjmuje i uchwala przedstawić go Wydziałowi Zwiąku celem pokrycia kosztów.

IV. Co do postanowionych już dawniej odczytów po Gniazdach, głównie na temat zrozumienia celów Sokolstwa i wzmocnienia jego organizacyi, zawiadamia Prezes, że sekcya odczytowa porozumiała się, że pierwszy odczyt miał już miejsce w Bochni (Dr Rowiński) a po feryach letnich prelegenci pójdą dalej w tym kierunku.

Nad sprawą tą rozwinęła się dyskusya — w części poufna, życzenia takich odczytów zgłoszono też zaraz imieniem Gniazd w Andrychowie, Kalwaryi i Wadowicach. Wreszcie d. Biega poruszył kwestyę informowania o tych odczytach przez prasę sokolą i codzienną; uchwalono, aby odnośne korespondencye podawane były za pośrednictwem Wydziału Okręgu.

VII. Zarys organizacyi Oddziałów sokolich kolarskich — referuje E. Ebert. Na zasadę Wydział zgadza się i prosi d. Eberta, aby celem wykonania tego projektu zwołał Zjazd delegatów tychże oddziałów — celem omówienia i wypracowania regulaminu i przedłożył tenże do zatwierdzenia Wydziałowi.

VIII. Druh. Niemczynowski i Szaynowski przedstawiają urządzenie „pośrednictwa przy poszukiwaniu zajęć i posad“ dla członków Towarzystw sokolich Okręgu I, z użyciem na to odpowiednich formularzy i organu „Przegląd Sokoli“. Aprobowano — poruczając prowadzenie tej agendy d. Świderskiemu.

IX. D. Szaynowski przedkłada sprawozdanie z redakcyi i administracyi „Przeglądu Sokolego“ od 1. stycznia 1909. — Przyjęto do wiadomości.

X. Sprawy Zlotu związkowego w r. 1910. Odczytano pismo nadesłane ze Związku, które objaśnił jeszcze d. Biega. Uchwalono wydać zachętę i wskazówki do wszystkich Gniazd Okręgu; dalsze odpowiednie środki będą mogły być użyte dopiero po feryach letnich, gdyż wtedy dopiero stosunki stale się układają. — Uchwalono dalej zawiadowić Związek, że w roku bież. będą przeprowadzone we wszystkich Gniazdach lustracye techniczne, a gdzie potrzeba i administracyjne, i prosić o pokrycie kosztów. — Wreszcie poruczono Prezydyum czynić starania u wojskowości celem pożyczenia karabinów do odrębnych ćwiczeń Okręgu I.

XI. Sprawy różne:

a) Do komisyi okręg. turystycznej wybrano dd. Rucińskiego i Niemczynowskiego (z prawem kooptacyi członków z poza Wydziału), polecając ułożenie i wykonanie planu wycieczek w bieżącym sezonie.

b) Celem wydostania raportów za r. 1908 upoważniono Prezydyum, aby wysłało do zaniedbujących się Gniazd — gońców kolarskich — na koszt Gniazd.

c) Jako ustępującą $^1/_3$ część ze składu Wydziału — po 1-szym roku kadencyi — wylosowano dd.: Christa, Galicza, Dr Malca i Szaynowskiego.

d) Doroczny Zjazd Delegatów Okręgu uchwalono odbyć w Kętach w połowie września b. r.

Na tem posiedzenie zamknięto.

Nakładem Wydziału Okręgu I. pol. Tow. gimn. sokolich. — *Odpowiedzialny redaktor i wydawca: St. Szaynowski.*

Czcionkami drukarni „Czasu“ w Krakowie, pod zarządem A. Świerzyńskiego.